

# Taco Rico de Frijoles

Sirve: 8 porciones

## Ingredientes

- 1 cebolla pequeña picada
- 2 cucharaditas aceite vegetal
- 2 tazas frijoles refritos
- 8 tortillas de harina, de maíz o de trigo
- 1/4 lechuga – picada
- 2 tomates picados
- 1 taza de queso rallado
- Salsa de taco (opcional)

## Preparación

1. Sofría la cebolla picada en el aceite vegetal.
2. Integre los frijoles refritos. Caliente bien.
3. Extienda la mezcla de los frijoles refritos sobre las tortillas.
4. Espolvoree el queso rallado, lechuga, tomates picados y salsa para taco al gusto.

## Notas

University of Wisconsin, Cooperative Extension Service, A Family Living Program

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>190</b>
<b>Grasa total</b>	<b>10 g</b>
Grasa saturada	5 g
Colesterol	15
<b>Sodio</b>	<b>400 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>20 g</b>
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>8 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible